

道北食材の食文化継承を目的とした郷土レシピの研究（？）

著者	外川 晴香, 長嶋 泰生, 笠井 寛和, 山中 珠美
雑誌名	地域と住民 : コミュニティケア教育研究センター年報
号	5
ページ	39-49
発行年	2021-05-31
出版者	名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター
ISSN	0288-4917
書誌レコードID	AN0001106X
URL	http://id.nii.ac.jp/1088/00001884/

実践報告

道北食材の食文化継承を目的とした郷土レシピの研究(Ⅳ)

外川晴香¹⁾* 長嶋泰生¹⁾ 笠井寛和¹⁾ 山中珠美²⁾

¹⁾ 名寄市立大学保健福祉学部栄養学科 ²⁾ 鳥取短期大学生活学科食物栄養専攻

キーワード：道北 食文化 郷土料理 冬 保存食 レシピ

1. はじめに

我が国は、四季の移り変わりに加え、周囲が海、内陸部は山という細長い地形であるため、寒暖の差が大きく、多彩な自然環境をもつ。海流に乗った豊富な魚介類、河川からの水の恵みを受けて育つ農作物、酪農から得られる畜産物、それぞれの季節ごとに、気候の異なった環境から得られた自然の恵みは、地域特有の食材を生み出している。交通手段や情報網が未発達であった近世までの時代は地産地消が基本であったが、保存方法が確立された後はその食材をもたない他の地域にも運ばれて、長い歴史の中で郷土色豊かな多様な食文化が形成されていった。しかし、近年になり、流通技術の発達やグローバル化が進み生活様式が多様化したこと、少子化や核家族化が進んだことなどにより、郷土料理や家庭の味の伝承が難しくなっている。

本研究グループは、2017年度より、名寄市のある道北地域で受け継がれてきた料理や食文化、地域に適した調理方法等を次世代に伝えていくことを目的に、郷土料理や地域でとれる食材を使用した創作料理、食情報を冊子にし、地域で配布してきた。2017年度は春の食材のレシピ、2018年度は夏の食材のレシピ、2019年度は秋の食材のレシピである。4年目となる2020年度は、冬の食材のレシピとともに、冬の間に長期保存できる保存食のレシピを載せた冊子を作成した。本報では、今年度の実践内容と実践を通じて得られた道北地域の冬・保存食のレシピや食文化に関する情報について報告する。

2. 方法

1) 聞き取り調査

道北地域において収穫・生産される野菜・穀類・豆類・肉類・魚介類とそれらを使用した郷土料理・家庭料理・加工品について名寄市食生活改善推進協議会の食生活改善推進員、味菜の会、なよろ食育ネットワークの皆様に電話と面談で聞き取り調査を行い、情報をいただいた。

2) 食材の選定

聞き取り調査で取り上げられた食材の中から、冬に収穫・生産される食材、冬に用いられることが多い食材、保存食として加工できる食材を選定した。(米・もち米、じゃがいも、でんぷん、大豆、小豆、かぼちゃ、なんばん、ほうれん草、白菜、キャベツ、大根、ごぼう、きゅうり、かぶ、もやし、にんにく、ニシン、ホッケ、サンマ、サケ、タラ、まだち、わかさぎ、コマイ、ししゃも、チカ、きゅうり魚、羊肉)

3) レシピ集作成

聞き取り調査を基に、北海道の伝統食レシピ等を参考にして、各食材別にレシピをとりまとめてレシピ集を作成した。作成方法は以下のとおりである。

- ① 北海道の伝統食の中から、道北地域で作られているレシピを絞り込んだ。
- ② 道北地域でよく使用する食材を追加した。
- ③ 作り方の異なる部分や分量などを改訂し、道北地域オリジナルのものとした。

④ 各レシピにおいて試作を行い、疑問点を再度聞き取った。

レシピ集には完成した料理の写真を掲載するとともに、分量、作り方、調理目安時間（分）、エネルギー（kcal）、塩分（g）を記載した。また、レシピや食材に関わるコラムとして、食材の歴史や文化、品種や栄養成分の特徴、調理のポイント、語源などを掲載した。

3. 結果

1) レシピ集の内容

（1）本レシピ集に掲載したレシピ

昨年度までの3シリーズ（春、夏、秋レシピ）は、それぞれの季節で手に入る食材を主に掲載してきた。しかし、道北地域はその極寒の気候から冬は収穫できる農産物が少ない。それゆえ冬期間でも食材として使用できるように加工する保存食レシピも多数存在する。本レシピ集では、冬が旬の食材を使用したレシピに加え、保存食として使用するレシピを掲載した。また、冬の時期によく食されるレシピも掲載した。

① 冬が旬の食材（レシピ）

寒締めほうれん草（ほうれんそうのホワイトグラタン）、越冬キャベツ（キャベツのニシン漬け）、ごぼう（ごぼうの揚げ巻き）、かぶ（かぶ入り巾着のミルク煮）、タラ（タラちり、寒ダラの昆布じめ、たちかま）、わかさぎ（わかさぎ南蛮漬け）、コマイ（コマイ焼き）、チカ（チカの唐揚げ）、きゅうり魚（きゅうり魚のフライ）

② 保存食として使用する食材（レシピ）

米（塩麴）、しばれじゃがいも（じゃがいもでんぷん）、でんぷん（でんぷんかき）、大豆（みそ）、小豆（あん）、かぼちゃ（干しかぼちゃ）、なんばん（なんばんと葉の佃煮、なんばんの三升漬け、なんばんみそのしそ巻き）、白菜（白菜の粕漬け）、身欠きニシン（キャベツのニシン漬け、ニシンそば）、大根（切り干し大根の煮物）、きゅうり（きゅうりの佃煮）、もやし（もやしの保存食）、にんにく（にんにくこうじ）、ホッケ（糠ホッケ、ホッケの塩焼き）、サケ（サケのルイベ、鮭とば）、ししゃも（ししゃもの昆布巻き）

③ 冬によく食される食材（レシピ）

もち米（もち）、サンマ（サンマの煮つけ）、サケ（サケの飯鮓、サケのチャンチャン焼き）、羊肉（煮込みジンギスカン）

（2）レシピ集に掲載した道北地域の食材

聞き取り調査や文献情報から各食材について知見が得られたため、レシピ集に掲載した。掲載した食材の順に、一部抜粋して下記に示す。

① 米・もち米

北海道の稲作は明治初期の試作・導入時代を経て、大きく発展した。導入された当初は北海道の道央以北での稲作は無理だといわれていたが、寒冷稲作への挑戦の結果、現在では上川盆地や石狩平野を中心に穀倉地帯が形成されている¹⁾。米に含まれるでんぷんにはアミロースとアミロペクチンの2種類がある。私たちが普段食べるうるち米はアミロースとアミロペクチンの比が20:80であるのに対し、もち米はアミロペクチン100%であり、これがもちの「もちもち感」の正体である。

米を加工したものに米麴があり、米麴を使用した調味料として塩麴がある。聞き取り調査によると、塩麴の仲間の調味料としてしょうゆ麴があり、その材料は米麴200g、しょうゆ200gを塩麴と同様のレシピで作る。しょうゆを入れることでコクと風味が醸成され、熟成して麴が解けると甘みが出る。

② じゃがいも

じゃがいもには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれている。本来ビタミンCは加熱に弱く、加熱すると壊れやすいが、じゃがいもに含まれるでんぷんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱によるダメ

ーが少なく効率よく摂取することができる。また、貯蔵期間の長いじゃがいもより新じゃがの方がビタミンCが多く含まれる。

【保存方法】

じゃがいもは、紙袋や段ボールなどに入れて冷暗所に保存する。長期保存をする場合は、りんごを1つ一緒に入れておくと、リンゴから発生するエチレングスにより芽が出るのを抑えることができる²⁾。

③ でんぷん

じゃがいもでん粉（別名ばれいしょでん粉）はじゃがいもから作られ、片栗粉の名前で市販されている。片栗粉は、本来はユリ科のカタクリの地下茎から作るが、採取が困難なためじゃがいもでん粉を代用するようになった。その他のでん粉の種類として以下のものがある³⁾。

- ・キャッサバでん粉（タピオカでん粉） …中南米や東南アジア等で栽培されるトウダイグサ科のキャッサバという芋から作る
- ・くずでん粉（くず粉） …マメ科の葛の塊根が原料
- ・米でん粉 …米からたんぱく質を分離したもの
- ・小麦でん粉 …小麦粉からたんぱく質を分離したもの
- ・サゴでん粉 …ヤシ科のさごやしの幹の髄からとる
- ・さつまいもでん粉
- ・とうもろこしでん粉

④ 大豆

北海道において、伝統的なみそは、本州以南と同様、大豆、米麹、塩のみで作る。本州以南では、秋に仕込み、冬の間に発酵させて仕上げるが、北海道では、冬に仕込み、夏の土用のころに乗せたわさびを除き、みそづくりが完成する。

⑤ 小豆

小豆は寒さに弱い作物だが、北海道での小豆生産量は国内全体の8割以上を占めている。これは、北海道は梅雨がないために6～7月の生育初期に日射量が多いことや、連作に弱いために輪作を確保するのに広大な土地があること、秋の天候が比較的良好な小豆ができることによるものである。

日本での小豆は、小豆粥や赤飯などでもみられるように、祝い事の食事として浸透した。小豆はたんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富なため、白米には不足しがちな栄養素を補完することができる。祝い事でときどき小豆を食べることは、古来の人々の健康を維持する重要な要素となったといえる¹⁾。

⑥ なんばん

【北海道の伝統食と食文化】

なんばんと葉の佃煮

赤くなった大きいなんばんは、乾燥保存するためにより分け、残りの小さな青いなんばんと葉を使う。

なんばんの葉を摘みとり、小さな青なんばんと一緒にさつとゆでてざるにとる。軽く水気をしぼってなべに入れ、砂糖としょうゆを加えて弱火で煮ていく。時々かき混ぜると、固い芯が出てくるので、それを取り除きながら汁気がなくなるまで煮る⁴⁾。

【とうがらし（なんばん）とししとうの違い】

とうがらし

辛味種と甘味種があるが、一般的なとうがらしは辛味種を指す。日本国内の主流は鷹の爪だが、地方品種も残り、世界的に多くの品種が存在する。青は未熟なもので、赤が完熟したもの。

ししとう

とうがらしの甘味種の小型果がししとう。丸ごと調理でき栄養価も高く、揚げ物、煮物、焼き鳥など、和

食で使われる。関西での需要が多く周年出回る。

【とうがらしの品種例】

ハラ・ペーニョ

メキシコ原産。サルサソースに使われる。

島とうがらし

沖縄県の小型とうがらし。

朝天胡椒(ちょうてんこしょう)

中国・四川省のとうがらし。麻婆豆腐に使われる。

ハバネロ

メキシコ原産。5cmほどだが辛さが強い。

アヒ・リモ

ペルー原産。サルサソースに使われる⁵⁾。

【とうがらしの導入と品種】

とうがらしが日本へ導入されたのは、戦国時代(応仁の乱の始まりから織田信長の入京までにあたる、1467～1588年の混乱期との説が多い)であるといわれている。「札幌大長なんばん」は辛みの強い西洋系の品種のカイエヌ種に属する伏見辛群で、北海道に渡りこの地の気候に馴化したものと考えられている。

葉と幼果は佃煮や煮物に、乾燥した果実は香辛野菜として漬物に利用される。乾燥用の果実としての栽培は少なく、緑果と葉トウガラシを利用することが多い。辛みの主成分はカプサイシンとジヒドロカプサイシンである。紅色の色素はカロテン(黄赤系)とカプソルビン(赤系)である⁶⁾。

⑦ ほうれん草

【寒締めほうれんそうはなぜ栄養価が高いのか】

葉に縮みのある寒締めほうれんそうは、収穫前にあえて寒さにさらす栽培方法で作られている。低温ストレスを与えることにより、糖度が上がるだけでなく、ビタミンCやビタミンE、β-カロテンの濃度も上昇する。また、冷気にさらすと生長が止まるので、長期にわたって出荷できるメリットもある²⁾。

⑧ 白菜

【北海道の伝統食と食文化】

白菜の塩漬

白菜は根元に十文字の切り込みを入れ、そこに手を入れ、白菜を裂くように離す。これは、包丁をあまり入れないほうがうまいという言い習わしがあるためである。半日ぐらい陰干しにしてから塩だけで漬け込むが、白菜自体ガサガサしていてすき間もあり、安定していないため、重石が十分に効かないこともある。そこで、漬け終わってから少しさし水をしておくと、2、3日後には水が上がってくる。2、3週間たつと塩気がなれて、形がしっとり落ち着き、ほんのり塩っぱく感じるくらいが一番うまいころである⁴⁾。

⑨ キャベツ

【キャベツの導入と品種】

食用としてのキャベツの日本における栽培の発祥の地は、北海道であると伝えられている。明治初期に開拓使がアメリカからキャベツの種子を導入し、札幌官園で試作を始めた西洋野菜は日本国内の南へと広がったといわれる。明治時代に入る前にも、開拓使によってキャベツの栽培は行われていたともいわれている。最初の品種は、「アーリー・サマー」や「オータム・キング」などであった。

「札幌大球キャベツ」は、1球で8kgから17kgに生育するもので、北海道の春蒔き秋採りの品種となっている。葉面にはロウ質が多く、肉質は軟らかく、甘味の強いのが特徴である。生食、漬物、煮食用などに使われている。とくに、北海道では冬期間の貴重な野菜で、北海道特有のニンシ、サケなどにつくるニンシ漬

けやサケの挟み漬けに欠かせない⁶⁾。

⑩ 大根

【北海道の伝統食と食文化】

切干し大根の煮つけ

秋、大量に土にいけて保存しておいた大根は、春になって掘り出して食べるが、残ったものはそのまま置くとすが入るため、切干し大根にする。年によって残る量は異なるが、だいたい20本から30本の大根を使う。

すわいがき（せん切り用の器具）でせん切りにし、よしで編んだすだれの上に広げて天日で干す。夜になるとすだれごとくるくると巻いて納屋に入れ、次の日、また天日に当てる。おおよそ4、5日で干しあがる。食べるときは水に浸してもどし、油揚げの小さく切ったものと一緒に、だしとしょうゆで煮こむ。

しばれ大根の煮つけ

大根を縦に2つに割り、縄で編んで軒下につるす。寒気の厳しくなる11月の末ごろにつるし、凍らせたままの状態でも中おくと、しわしわに乾燥する。春先、生大根のなくなった時期に食べる。使うときは水につけてもどすと、ちょうど麩のようにふわふわになる。こんにゃくや油揚げと一緒にしょうゆ味で煮つける⁴⁾。

⑪ ごぼう

【北海道の伝統食と食文化】

ごぼうの醤油漬

大豆は炒っておく。ごぼう、にんじん、こんぶ、するめはせん切りにする。醤油、酒、わずかの砂糖を合わせた中に、大豆やごぼう、にんじんなどを入れて混ぜ合わせる。ときどきかき混ぜておくと、1週間ぐらいから食べられる⁴⁾。

⑫ きゅうり

【きゅうりの歴史と由来】

きゅうりは「胡瓜」と表記するが、江戸時代頃までは「黄瓜」と書き、完熟させて黄色になった状態で食べていた。しかし、熟したきゅうりは大きく苦味がとても強かったため、人気はなかった。幕末になり、品種改良が進んでいくなか、若い未熟なきゅうりは歯ごたえがよく、苦みもがなくておいしいということがわかり、現在のような緑色のきゅうりが出回るようになった。ちなみに現在の胡瓜の胡の字は、中国から見て西域を指し、胡麻（ごま）や胡桃（くるみ）などと同じく胡を経て中国に伝来したことに由来している²⁾。

⑬ かぶ

【かぶの栄養価と歴史】

かぶの根の部分は、ビタミンCやカリウム、消化酵素のアミラーゼなどを含むが、水分がほとんど。葉の部分は、β-カロテンやビタミンB₁、B₂、C、鉄分やカルシウムなども含み、栄養豊富で、味にクセも少ないので、葉も調理して食べるのが良い。

かぶは弥生時代頃に日本に伝わったと考えられており、古くから親しまれてきた歴史の長い野菜である。江戸時代には全国にかぶ栽培が広がり、それぞれの風土にあった品種が生まれた。京都の聖護院かぶらや志賀の日野菜など地方固有の品種も有名である。現在は、東日本で育てられている耐寒性のあるヨーロッパ型の小型品種と、西日本で育てられている葉や茎に毛がある東洋型の中～大型品種の2つに大きく分けられる²⁾。

⑭ もやし

もやしは主に緑豆や大豆などの豆類に水をつけ、日光に当てずに発芽させたもので、野菜やそばなどの穀類の目を発芽させた「スプラウト（植物の新芽の総称）」のひとつ。豆の栄養を備えながら、発芽することでビタミンCが増加する⁷⁾。

【もやしの種類】

アルファルファもやし

別名糸もやし。中央アジア原産。おもに牧草として栽培される種を発芽させたもので、細くて小さい。

大豆もやし

別名豆もやし。大豆が発芽したもの。太くて長い。独特の歯ごたえがあり、加熱調理に向く。

ブラックマッペもやし

別名けつるあずきもやし。緑豆の近縁。日本ではもやしとして利用するが、インドや東南アジアでは豆として常食する。緑豆もやしよりも細く、もやし独特の青臭さが少ない。

緑豆もやし

もやしの中でいちばん多く出回っている。軸が太くて水分が多く、甘味がある³⁾。

⑮ にんにく

【にんにくの歴史と栄養価】

日本に伝わったのは8~9世紀。当初は強壮作用を持つ薬用植物として使われており、現在のように香辛野菜として用いられるようになったのは、第二次世界大戦後のことである。

ネギの仲間特有の硫黄化合物の一種アリインを含む。アリインは切ったり潰したりして空気に触れると、アリナーゼという酵素の働きにより、アリシンに変わる。アリシンには強い殺菌作用のほか、血栓を予防する作用もある。また、アリシンはビタミンB₁と結合すると、疲労回復効果のあるアリチアミンに変化し、ビタミンB₁の効果を持続させる作用がある。にんにくにはビタミンB₁が含まれているので、スタミナを取り戻す効果が特に高い野菜であるといえる。

【にんにくの保存食】

にんにくを使った保存食には、しょうゆ漬け、塩漬け、はちみつ漬け、みそ漬け、にんにく酒などもある。塩漬けは、にんにくの20%の塩と倍量の日本酒で漬け込む²⁾。

⑯ ニシン

【鯨（ニシン）御殿について】

第二次世界大戦前、ニシン漁で財を成した網元達が、北海道の日本海沿岸（小樽市、札幌市、余市町、留萌郡小平町等）に鯨御殿、鯨番屋といわれる瓦屋根の建築物を建てた。ニシンの漁獲量は近年激減したが、北海道では、保存食品としてぬかニシン、身欠きニシンが生産されている。また、生のニシンも販売され、春先には子持ちニシンも店頭に並ぶ。

ニシン漁が盛んだった頃、冷凍冷蔵の技術や輸送技術が未発達だったために、乾燥した身欠きニシンを北前船に乗せ、北海道の南端にある江差町から、日本海を経由して京都へ運んでいた。ニシンそばは、かけそばに身欠きニシンの甘露煮をのせたものであるが、現在では北海道の郷土料理でもあり、京都の郷土料理でもある。

⑰ ホッケ

ホッケは、魚へんに花で「鮎」と書く。ホッケの語源はいくつかあるが、その一つを要約して紹介する。

鎌倉時代のこと、駿河国（静岡県）松野村に日持上人という僧侶がいた。この僧侶は、日蓮聖人の六人の高弟の一人であった。日持上人は、本州で布教活動をされていたが、島流しにあったため、漁師に助けられて蝦夷地に赴かれた。蝦夷地を去るときに、お礼として、これまでいなかった魚を獲れるようにするのでその魚を「ホッケ（法華）」と名づけるようにと言い残された。村ではたくさんのホッケがとれるようになった⁸⁾。

ホッケは、鮮度が落ちやすい。北海道では生のマホッケが販売されているが、本州では、ホッケの開き（干物）として並ぶことが主流である。干物にすると、骨が取りやすくなり、独特の食感が生まれる。加工品と

しては、粕漬け、糠漬け、みりん漬け、燻製等があるが、多くはシマホッケを加工している。

ホッケは以前は「庶民の魚」であったが、近年は価格が上昇している⁹⁾。

調理法には、ホッケのチャンチャン焼き、ホッケのフライ、ホッケの煮付けがある。

⑮ サンマ

【サンマの栄養】

DHA（ドコサヘキサエン酸）、IPA（イコサペンタエン酸）が豊富。DHA や IPA は、血栓を防ぎ、アルツハイマー予防などに効果がある。

【サンマの調理法】

サンマの刺身、サンマのなめろう、サンマのつみれ、サンマの煮つけ、サンマのフライ、サンマの天ぷら、サンマの蒲焼き、サンマの佃煮、サンマご飯などがある。

【サンマの加工品】

サンマの開き、みりん干し、煮干し、丸干し、塩サンマ、ぬかサンマなどがある¹⁰⁾。

⑯ サケ

主な産地は、北海道や東北である。古代より、食用とされていた。東日本では、正月などに供される「年取り魚」である。春から初夏にとれる「時鮭（時知らず）」、夏から秋にとれる「秋鮭」等があるが、とれる場所や季節で価格も味わいも異なっている¹¹⁾。

卵巣を筋子、卵巣の袋を除いたものをイクラという。イクラはロシア語の и к р а, ikra（イクラ）が語源である¹²⁾。

サケの飯鮓

名寄市食生活改善推進員の方によると、道北地区では11月頃に漬け始め、正月の頃に供することが多い。

わが国では、麴は、千枚漬け、べったら漬け、三五八漬けなどの野菜の漬物、飯鮓、切り込み、紅葉漬け、ハタハタずしなど、魚の漬物等さまざまな漬物に使われてきた。

飯鮓は切り身の魚を乳酸発酵させて作ったなれずしである。北海道では飯鮓のことを切り込みとよんでいるが、魚を細かく切って作るからである。切り込みにはサケの他にニシン、カレイ等を使用する。伝統的な切り込みは、内臓を取った鯿を丸ごと刻んでいたのが骨が多かったが、現在は骨を取り除いて作っているので食べやすくなっている。

鮭とば

鮭とばは、salmon jerky のことで、北海道や千島列島に居住していたアイヌ民族の保存食であった。「とば」とは、アイヌ語の tupa（トゥパ）が語源であり、「鮭の身を3枚におろし、皮付きのまま乾燥させ細長く切ったもの」という意味である。もともとは、海水で洗い、潮風に当てて、海辺の軒下に干していた¹³⁾。

⑰ タラ

我が国で多く流通しているタラには、スケトウダラとマダラがある。タラは、低温海域に住む魚で、日本では北海道などで古来より食用として利用されてきた^{14, 15)}。

室町時代になると、北陸地方でタラ漁がおこなわれるようになり、塩蔵、乾物に加工して京の都に献上するようになった¹⁶⁾。タラ漁は、明治時代に本格化した¹⁷⁾。

タラは生で利用されるほか、鍋に入れたり、塩蔵、乾物、すりみに加工されたりする。スケトウダラの卵がタラコである。一般に身や白子はマダラが美味、卵はスケトウダラの方が美味とされている。産卵期は12月～翌年3月。

⑱ まだち

タラの白子のことを「たち」、または「たつ」といい、マダラの白子を「まだち」、スケトウダラの白子を「すけだち」と呼んでいる¹⁶⁾。名寄市食生活改善推進員の方の話によると、「まだちの方がすけだちよりお

いしい。アニサキスもまだちの方が少ないのではないかと聞いたことがある。」とのことである。確かに、スケトウダラの寄生虫への注意喚起については文献が存在する。

北海道では、バターで焼く他、天ぷらやたちぼん(ぼん酢につけたもの)、山わさび醤油で食べることもある。

㊹ わかさぎ

わかさを公魚と書くのは江戸時代、わかさを将軍家に献上していた歴史があるためである。わかさは、海で成長して産卵期になると河川を上り産卵するものと、湖など淡水域で一生を終えるものがある¹⁶⁾。本州のわかさぎの産卵期は秋であるが、北海道では春から初夏である。

わかさぎの料理法

唐揚げ、天ぷら、フライ、かき揚げ、素焼き、つけ焼き、塩焼き、しょうゆ焼き、佃煮などがある。

㊺ コマイ

コマイ(氷下魚)の名称は、アイヌ語に由来する。出世魚で、15cm ぐらいのものをゴタッペ、25cm ぐらいまでのものをコマイ、25cm 以上のものをオオマイと呼ぶ。寒い海域にすむので、カンカイ(寒海)とも呼ばれ、北海道周辺のオホーツク海の大陸棚(浅い海)に生息する¹⁴⁾。

タラの仲間であるが小型魚であり、淡泊な味と、独特の風味を持つ。旬は冬で、秋から冬にかけて漁獲される。また、産卵期は1月~3月で、氷点下、または、氷点下近い水温で産卵する^{15,17)}。

干物として凍結状態で販売されることが多く、そのまま焼いて供する。

㊻ ししゃも

【昆布巻き】

昆布巻きにする魚は、ニシン、サケ、ししゃもが多い。ホタテ貝やタラの卵巣なども入れることがある。

【アイヌの伝説】

ある年、アイヌモシリでは、カムイチュプ(神の魚)であるサケがとれなくて困っていた。アイヌの人がカムイ(神)に祈りをささげたところ、柳の葉が落ちて魚になった。これが柳葉(シシャモ)であった。アイヌ語で柳はスス(シュシュ)、葉はハムである¹⁴⁾。

シシャモは、北海道太平洋沿岸の水深120mより浅いところに分布する日本固有の魚で希少である。カラフトシシャモは別種である¹⁷⁾。

㊼ チカ

ワカサギと似ているため、混同して売られていることがある。両者の違いは、ワカサギの腹びれ前部分(頭に近いほう)の端が、背びれの前部分の端よりも前にあるが、チカは腹びれの前部分の端が背びれの前部分の端よりも後ろにあることである^{14,15)}。ワカサギは海水域でも淡水域でも生息できるが、チカは海水域で生活する¹⁷⁾。

大型で鮮度がよければ生、昆布締め、酢締めでも食することができるが、フライや天ぷら、塩焼きに利用する。卵巣、白子も食べることができる。

㊽ きゅうり魚

キュウリの香りがするのでキュウリウオとよばれている¹⁵⁾。北海道の沿岸域に棲息し、春には、産卵のために川を登る¹⁴⁾。

【キュウリウオ科の仲間】

- ・キュウリウオ属 …キュウリウオ
- ・カラフトシシャモ属 …カラフトシシャモ
- ・シシャモ属 …シシャモ
- ・ワカサギ属 …ワカサギ、チカ¹⁷⁾

②⑦ 羊肉

名寄市では、フライパンなどに肉を入れて火を通した後、お好みの野菜と袋に入ったタレを加え、さらにはうどんなどの麺を入れて、グツグツ煮込み、肉と野菜と一緒に食べるのが主流である。この光景は、他から見ると日常的ではなく、名寄地方独特の食べ方といわれている。

この肉と野菜と麺と一緒に食べる光景が他の地域では珍しい食べ方であることから、名寄地方特有のB級ご当地グルメとして、さらに名寄以外の人イメージできる「煮込みジンギスカン」と命名された¹⁸⁾。

さらに「なよろ煮込みジンギスカン」がB級グルメに係る食の祭典である「B-1 グランプリ」に参加できるようPR活動団体として「第746 煮込みジンギスカン艦隊」が組織される¹⁹⁾など、食を通じた「名寄」の知名度向上に取り組まれている。

2) 冊子「おいしいなよろ郷土食で健康に！Vol.4 冬の食材・保存食」

本レシピ集は、A5サイズで全ページカラー印刷、40ページで700部作成した（写真1）。例年、レシピ集は名寄市民文化センターで開催される「なよろ健康まつり」にて配布しているが、2020年度は新型コロナウイルス感染拡大防止により中止となったため、設置のみとなった。設置場所は名寄市民文化センター、本学1号館事務局、コミュニティーケア教育研究センター、名寄市役所（名寄庁舎、風連庁舎）、駅前交流プラザ「よろーな」、道の駅もち米の里☆なよろ、である。また、今回は近畿地方・中国地方の大学での配布、公共機関などでの設置も行った。



写真1 レシピ集「おいしいなよろ郷土食で健康に！Vol.4 冬の食材・保存食」

4. 考察

北海道は本州と比較して夏季と冬季の寒暖差が大きく、名寄市においては年間の寒暖差が60℃に達することもある。降雪の期間も長く、冬場の寒さが特に厳しい道北地域（名寄市近郊）では入手可能な食材に限られる環境であったため、これまで食材を活かした保存性の高い様々な料理が調理され、伝承されてきた。また、その寒さや雪を利用して、秋に収穫される野菜を冬や翌年の春まで貯蔵する方法も確立されてきた（むろ貯蔵・雪中貯蔵²⁰⁾）。本研究では冬に旬を迎える食材をはじめ、冬によく食される料理、食材の保存性を高くする調理、またその食材を使用した料理、低温や雪を利用して長期貯蔵できる食材を使用した料理のレシピを作成し、それぞれの食材についての情報を載せてレシピ集として発刊した。現代では多くの生鮮食品が年間を通じて入手可能となったため、旬の食材を活かした郷土料理や家庭料理をつくる機会は減少している。本研究を通じて道北地域の各食材の調理特性や食文化の豊かさが明らかになり、それらを調理学・食文化を通して伝統として引き継いでいくために一般者へ啓発する活動は、食文化継承の面からも公衆栄養学的な面からも大変意義があると考えられる。

また、今回は道北の食材や郷土料理を道外へ発信する試みとして、近畿地方・中国地方の大学での配布、

公共機関などでの設置を行った。今回取り上げたレシピは冬の食材・保存食を中心としており、もち米や豆類のように保存性の効く食材や、じゃがいもやごぼうのように本州でも通年で入手可能な食材を活用したものが多く、地域に限定されず各家庭で調理可能なレシピが大半である。しかし、北海道の食材は質が高いものの、フードマイレージが高くなるために本州で流通している食材は限られており、魚介類を使用した料理の一部でレシピ通り調理するのが困難であるものがあつた。今後需要が増え、流通技術がさらに発達していくことで、道北地域の郷土料理を本州以南へも発信できることが示唆された。

5. おわりに（4年間の総括）

本研究は2017年度より4年にわたり、季節ごとのレシピ集を作成してきた。掲載した食材の合計はのべ60品目、レシピ数は117品にのぼる。配布数は合計1462部である。「なよろ健康まつり」での配布や名寄市内の各所設置等により、多数の市民の方々の手に渡ったと考えられる。

本研究では、道北地域の伝統的な料理や調理方法についての聞き取りを名寄市食生活改善推進協議会の食生活改善推進員、味菜の会、なよろ食育ネットワークの皆様から行ったことにより、多くの料理や調理方法を紹介することができた。このレシピ集を通して、名寄市近郊の伝統的な郷土食が継承されていくことを願う。今後の課題として、本研究では、配布したレシピがどのように活用されたかのフィードバックがされていない。その方法なども検討していく必要がある。また、今後は応用研究として、名寄市近郊でとれる食物にフォーカスをあて、食物ごとのレシピを作成し市民に配布することで、より地域に根ざした研究活動ができるのではないかと考える。そのために、今後は食物の生産者の方からの聞き取り調査等も検討していきたい。

謝辞

稿を終えるにあたり、聞き取り調査にご協力いただきました名寄市食生活改善協議会、味菜の会、なよろ食育ネットワークの皆様、名寄市在住の皆様にご心より御礼を申し上げます。

付記

本稿は、名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2020年度課題研究の採択を受けたものである。

参考文献

- 1) 札幌商工会議所（2018）北海道産食材ハンドブック 第7版，札幌商工会議所，北海道。
- 2) 池上文雄，加藤光敏，河野博，三浦理代，山本謙治（2018）からだのための食材大全，NHK出版，東京都。
- 3) 実教出版編集部（2020）オールガイド食品成分表2020，実教出版，東京都。
- 4) 「日本の食生活全集 北海道」編集委員会（1986）日本の食生活全集北海道① 聞き書北海道の食事，農山漁村文化協会，東京都。
- 5) 農経新聞社（2013）改訂9版・野菜と果物の品目ガイド，農協新聞社，東京都。
- 6) 成瀬宇平（2009）47都道府県・伝統食百科，丸善株式会社，東京都。
- 7) 主婦の友社（2011）野菜まるごと大図鑑—知る！食べる！育てる！主婦の友社，東京都。
- 8) 深瀬春一（1936）蝦夷地に於ける和人伝説攷，pp. 24-25，間瀬印刷所出版部，北海道。
- 9) 柴山ロミオ（2014）海水温の上昇で「ホッケ」が獲れない?! 庶民の魚が高級魚に。動物園のエサも困った!!，
<https://tenki.jp/suppl/romisan/2014/12/27/431.html>（2020.9.25閲覧）
- 10) 鈴木たね子，大野智子（2004）おさかな栄養学，成山堂書店，東京都。
- 11) 井田齊，河野博，茂木正人（2007）食材魚貝大百科 別巻2 サケ・マスのすべて，平凡社，東京都。

- 12) 杉田浩一, 平宏和, 田島眞, 安井明美 (2017) 新版 日本食品大事典, p. 51, 医歯薬出版株式会社, 東京都.
- 13) 吉松藤子, 梶田武俊, 亀山春, 橋本慶子, 加田静子, 高木節子 (1987) 理論と実際の調理学辞典, 朝倉書店, 東京都.
- 14) 水島敏博, 鳥澤雅, 上田吉幸, 前田圭司, 嶋田宏, 鷹見達也 (2003) 新 北のさかなたち, 北海道新聞社, 北海道.
- 15) 中坊徹次 (2001) 日本産魚類検索 全種の同定 第二版, 東海大学出版会, 神奈川県.
- 16) 藤原昌高 (2011) 地域食材大百科 第5巻 魚介類 海藻, 農山漁村文化協会, 東京都.
- 17) 栄川省造 (1982) 新釈 魚名考, 青銅企画出版.
- 18) 名寄市 (2012) 広報なよろ第81号 なよろ煮込みジンギスカンストーリーVOL. 1,
<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/kikaku/public/2012/vdh2d1000000202f-att/vdh2d10000002081.pdf> (2020. 10. 8 閲覧)
- 19) 名寄市 (2013) 広報なよろ第85号 なよろ煮込みジンギスカンストーリーVOL. 5,
<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/kikaku/public/2013/vdh2d1000000115x-att/vdh2d100000011c8.pdf> (2020. 10. 8 閲覧)
- 20) 富岡文枝, 石直圭治 (1982) 北海道における冬季の野菜の貯蔵法と貯蔵野菜の栄養価について—特に旭川地区の場合—. 家政学雑誌, **34**: 72-81.

